



鉄分&カルシウム不足を予防する食生活のポイント

貧血対策

貧血予防のポイントは鉄分が不足しないようにすることと、鉄分の吸収をよくするために3食の食事をバランスよく食べることが大切です。特に女性は月経で鉄分が失われるので、偏食や欠食で鉄分が不足しないよう心掛けましょう。

鉄分の多い食材

			
豚レバー 50g 6.5mg	マグロ 80g 1.6mg	納豆 50g 1.7mg	ひじき(乾) 5g 2.8mg
			
鶏レバー 50g 2.0mg	あさり 50g 1.9mg	小松菜 80g 2.2mg	ほうれん草 80g 1.6mg

(mg/日)

		18~29歳	30~49歳	50~69歳	70歳以上
推奨量	女性(月経あり)	10.5	11.0	11.0	—
	女性(月経なし)	6.0	6.5	6.5	6.0
	男性	7.0	7.5	7.5	7.0

日本人の食事摂取基準(2010)

骨粗鬆症対策

骨粗鬆症の8割が女性といわれるほど女性に多い病気です。女性は閉経後に骨量が減少するため、若いうちから骨の材料となるカルシウムを蓄える必要があります。バランスのよい食事をし、カルシウムの多い食材を毎日とりましょう。たんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品)やビタミンD(鮭、青魚、きのこ類)と一緒にとるとカルシウムの吸収がアップします。

カルシウムの多い食材

				
牛乳 200cc 230mg	ヨーグルト 100g 120mg	チーズ 20g 126mg	木綿豆腐 100g 120mg	豆乳 200cc 120mg
				
小松菜 80g 2.2mg	チンゲン菜 80g 2.2mg	ごま 9g 108mg	ひじき(乾) 5g 70mg	

(mg/日)

		18~29歳	30~49歳	50~69歳	70歳以上
推奨量	女性	650	650	650	600
	男性	800	650	700	700

日本人の食事摂取基準(2010)

現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関の指示を守ってください。



家庭で実践!肥満予防のおすすめレシピ



～作ってみよう!鉄分・カルシウムアップのおかず～

あさりとアスパラガスの炒め物

材料(2人分)

あさり(殻つき)	160g	オリーブオイル	大さじ1
アスパラガス	6本	塩	小さじ1/8
プチトマト	6個	粗挽きこしょう	少々
にんにく	1/4片	水	50cc

作り方

- 1 あさりは殻をこすり合わせてよく洗う。
- 2 アスパラガスは根元を切り落とし、下の硬い部分の皮をむき、はかまをとって4cm長さの斜め切りにする。プチトマトは半分に切り、にんにくは薄切りにする。
- 3 フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火で炒め、香りがしてきたらアスパラガスを加えて中火で炒め、塩、こしょうをふる。あさり、プチトマト、水を加え、ふたをして3分おき、あさりの口が開いたら、ふたをはずし、強火でさっと炒める。

1人分の栄養価

69kcal /たんぱく質 3.2g/脂質 4.7g/鉄分 1.6mg/塩分 1.1g



鮭ときのこのグラタン

材料(2人分)

生鮭	2切れ	《ホワイトソース》	
酒	大さじ1	バター	10g
玉ねぎ	40g	薄力粉	大さじ1
しめじ	1/4パック	低脂肪牛乳	240cc
エリンギ	大1本	コンソメ	1/2個
オリーブオイル	小さじ1	ブロッコリー	20g
塩	小さじ1/8	溶けるチーズ	大さじ1
こしょう	少々		

乳製品とビタミンDの多い鮭やきのこの組み合わせでカルシウムの吸収アップ!!

作り方

- 1 鮭は皮をはいで一口大に切り、酒をふる。
- 2 玉ねぎは薄切りにする。しめじは根元を切り、ほぐす。エリンギは長さを半分程度に切り、厚めにスライスする。
- 3 フライパンにオリーブオイルをひき、1と2に火を通し、塩、こしょうをする。
- 4 フライパンにバターを熱し、薄力粉を焦がさないように炒め、低脂肪牛乳を少しずつ加え、刻んだコンソメを加えてよく混ぜる。
- 5 3をグラタン皿にのせ、4を上からかけ、チーズを散らし、200℃のオーブンで15分程度焼く。ゆでたブロッコリーをのせる。

1人分の栄養価

258kcal /たんぱく質 23.4g/脂質 12.7g/カルシウム 216mg/塩分 1.5g



テーマ『おもてなし料理』

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!



選べる4会場で毎月開催。ヘルスマイトの丁寧な指導のもと料理は苦手という方でも、安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか?

日時:3月11日(火)、13日(木)、14日(金)、15日(土)、19日(水) 9時30分~13時 対象:伊勢市民
参加費:500円 申込み:伊勢市健康課 TEL 27-2435 ※詳細は広報いせ1日号に掲載